

*Михайленко В. М., Сога С. М.
Національний технічний університет України
«КПІ імені Ігоря Сікорського»,
Україна, Київ*

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІНТУУ «КПІ» ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ І СКЕЛЕЛАЗІННЯ

Стан здоров'я сучасної студентської молоді належить до однієї з важливих медико-соціальних проблем, від нього залежить майбутнє нашої держави, її трудовий та інтелектуальний потенціал.

Процес навчання у ВНЗ технічного профілю висуває високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді. Проте, незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, стан здоров'я студентів в Україні невпинно погіршується. За останні роки методика проведення навчальних занять у ВНЗ технічного профілю особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи.

Сучасна система підготовки фахівців у ВНЗ технічного профілю характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до знань, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, зниженим рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю.

Інтенсивність навчального процесу негативно впливає на молодий організм студентів, що призводить згодом до його перевантаження. Тому одним з обов'язкових умов здорового способу життя студентів є систематичне, використання фізичних навантажень. На даний момент відбувається активний пошук нових форм і ефективних методів до оптимізації рухової активності студентської молоді засобами фізичного виховання. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє дослідження змістовного наповнення вільного часу, впровадження в рекреаційну діяльність привабливих для молоді видів рухової активності. Проблема збереження і зміцнення здоров'я населення, особливо молоді, залишається однією з найбільш актуальних проблем для держави. Впровадження та використання інноваційних технологій, дасть можливість встановити позитивне ставлення молоді до фізичної культури і зміцнення здоров'я. Одним з таких видів фізкультурної діяльності є скелелазіння, яке набуває значної популярності серед студентської молоді в багатьох регіонах нашої країни.

Аналіз науково-методичної літератури, свідчить, що у більшості студентів відсутній потяг до занять фізичною культурою та спортом. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, що пропонуються студентам для стимулювання до занять. Традиційна система фізичного виховання не вирішує у повному обсязі проблему оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери, а передбачені програмою дві години на тиждень обов'язкового курсу фізичного виховання потребують підвищення інтенсивності й ефективності впливу на студентів.

З метою вивчення обсягу рухової активності студентської молоді було проведено спеціальні дослідження, в яких взяло участь 210 студентів НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» відділення спортивного туризму і скелелазіння. Визначення добової рухової активності різного характеру проводилося за допомогою методики Фремінгемського дослідження, на основі хронометражу добової рухової діяльності студентів. Дана методика дозволяє кількісно та якісно

визначати добову рухову активність з реєстрацією інтенсивності кожного виду фізичних зусиль. Для визначення кількісного значення різних за інтенсивністю видів рухової активності використовувались вагові коефіцієнти фізичної активності.

Результати дослідження підтвердили дані спеціальної літератури про низький рівень рухової активності студентів. Відмічено, що індекс рухової активності дівчат склав в середньому 27,4 ум.од., юнаків – 28,8 ум.од. В ході нашого дослідження ми з'ясували, що на базовий рівень рухової активності студенти витрачають найбільше часу, дівчата витрачають від 315 до 760 хв, а юнаки – від 350 до 875 хв на добу. Спостерігається тенденція до зменшення витрати часу на сидячий та малий рівні рухової активності: у дівчат на сидячий рівень витрачається від 60 до 845 хв, у юнаків – від 245 до 970 хв на добу. На малий рівень рухової активності дівчата витрачають від 60 до 970 хв, а юнаки – менше: від 60 до 595 хв на добу. Найменше часу студенти витрачають на середній та високий рівні рухової активності: 77,0 % дівчат – на середній рівень, та 69,4 % юнаків, слід зазначити, що у дівчат максимальний показник складає 220 хв, на добу, а у юнаків удвічі більше: 400 хв на добу. На високий рівень рухової активності студенти витрачають найменше часу на добу.

За даними спеціальної літератури можна виділити наступні різновиди скелелазіння, які є прикладними у фізкультурно-оздоровчій роботі зі студентами, це зокрема: скелелазіння на природному рельєфі по підготовлених трасах, скелелазіння по природному рельєфу по не підготовлених трасах, боулдерінг на природному рельєфі, он сайт, редпоінт, флеш, мультіпітч, соло, джампінг, та спортивне скелелазіння. Структура процесу навчання скелелазінню студентами зберігає загальноприйнятні етапи (початкове і поглиблене розучування і вдосконалення вмінь необхідних для проходження скелелазних трас).

За 84 узагальненими даними літератури в залежності різновидів скелелазіння виділяють певні моделі стосовно фізичної підготовленості, тих, хто займається Так потенціал використання засобів скелелазіння в роботі зі студентами у вільний від навчання час забезпечено науково-методичним положеннями, які передбачають варіативність як дидактичних принципів, так і елементів інноваційних методів навчання.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про нераціональний режим дня студентів і необхідність включення до режиму дня заходів, що сприяють збільшенню рухової активності і, зокрема, діяльності, яка відповідає високому рівню. Отримані дані експерименту засвідчують про низький рівень рухової активності студентської молоді і актуалізують пошук шляхів її підвищення. Враховуючи мотиваційно-ціннісні орієнтації студентів доцільним є проведення спеціальних досліджень для вивчення особливостей використання засобів туризму та скелелазінню в рекреаційній діяльності студентської молоді. За результатами анкетування, ми прагнули дізнатися, яким рекреаційно-оздоровчим заняттям студенти віддають перевагу. Аналіз відповідей на це питання дав нам змогу стверджувати, що більшість студентів надає перевагу активному туризму та скелелазінню (52 %).

Тому доцільним є обґрунтування технології впровадження засобів туризму і скелелазінню в рекреаційну діяльність студентської молоді, спрямовану на підвищення рівня рухової активності. Застосування занять у вільний час зі студентами скелелазіння та спортивного туризму дозволить забезпечити активне дозвілля, буде сприяти зміцненню і збереженню здоров'я, повноцінному віковому розвитку, проведенню «здорового відпочинку», профілактиці захворювань,

компенсації негативних змін, які мають місце і пов'язані зі способом життя, компенсацію дефіциту рухової активності.